

PATIËNTEN INFORMATIE

Voeding bij vroege en late dumping
na bariatric

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis

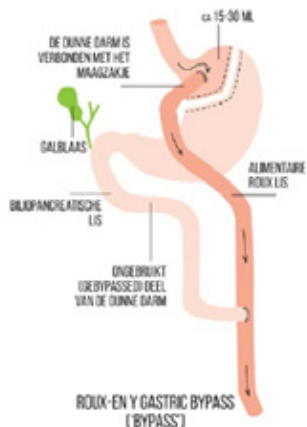


Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over de oorzaken, klachten en behandeling van vroege- en late dumping. Voedingsadvies is de eerste keuze voor de behandeling van het dumpingsyndroom. Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest.

De maag

De maag en darmen zijn een onderdeel van ons spijsverteringskanaal. In de maag vindt tijdelijke opslag en voorvertering van voedsel plaats.

Voor de gastric bypass bleef het voedsel ongeveer 2 tot 3 uur in de maag en werd het fijn gemalen, gekneed en vermengd met maagsap. De sluitspier (pylorus) aan de onderzijde van de maag liet steeds kleine hoeveelheden doorstromen naar de dunne darm.



Met het aanleggen van de gastric bypass is de opslagruimte van de maag kleiner en passeert het eten sneller.

Wat is dumpingsyndroom?

Met het dumpingsyndroom worden de klachten bedoeld die ontstaan als de maag zich te snel leegt. Deze klachten komen bijna altijd door een operatie, waarbij (een deel van) de maag is verwijderd en de darmen omgeleid zijn.

Er zijn 2 soorten dumpingklachten:

- Vroege dumpingklachten, dit zijn de klachten die binnen een half uur na de maaltijd optreden.
- Late dumpingklachten, deze ontstaan zo'n 1,5 tot 2 uur na de maaltijd.

Sommige mensen hebben last van vroege- en late dumping, maar ze kunnen ook los van elkaar voorkomen.

Vroege dumping

Vroege dumpingklachten ontwikkelen zich in het eerste half uur na het eten en/of drinken. Deze klachten ontstaan doordat voedsel in te grote hoeveelheden in de dunne darm terechtkomt en daar veel vocht uit het bloed aantrekt. Hierdoor is er minder vocht aanwezig in de bloedvaten en daalt de bloeddruk. U kunt zich dan duizelig, suf en vermoeid voelen en hartkloppingen krijgen. Door de extra hoeveelheid vocht in de darm ontstaan ook een (nog) voller gevoel, darmkrampen en diarree. Deze klachten gaan na verloop van tijd (soms enkele uren) vanzelf voorbij.

Klachten die kunnen ontstaan bij vroege dumping:

- Hartkloppingen.
- Vermoeidheid.
- Flauwte / flauwvallen.
- Zweeten.
- Hoofdpijn.
- Blozen, bleekheid.
- Verlangen om te gaan liggen.
- Vol gevoel, diarree.
- Misselijkheid, braken.
- Krampen, rommelende darmen, opgeblazen gevoel.

Late dumping

Late dumpingklachten ontstaan in de eerste 2 uur na het eten en/of drinken. Ze ontstaan als voedsel te snel vanuit de maag in de dunne darm terechtkomt. De alvleesklier maakt als reactie hierop in korte tijd te veel insuline aan. Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat suiker vanuit het bloed in de lichaamscellen komt. Door de overmatige aanmaak van insuline daalt de bloedsuiker te snel en ontstaan er klachten die lijken op een suikertekort bij mensen met diabetes (suikerziekte).

Klachten die kunnen ontstaan bij late dumping:

- Zweeten ('koud zweet').
- Onrustig gevoel en trillen.
- Moeite met concentreren.
- Duizeligheid.
- Honger.
- Verlaagd bewustzijn, flauwvallen.

Behandeling van dumpingklachten

De behandeling van dumpingklachten bestaat uit het aanpassen van uw eetgewoonten. Het is per patiënt verschillend of en in hoeveel klachten ontstaan. U kunt het beste voor uzelf uitvinden wat en hoeveel u wel en niet kunt eten. Meestal verminderen de klachten na verloop van tijd door aanpassing van het lichaam.

Tips en adviezen om (vroeg en late) dumpingklachten te voorkomen

- Eet rustig (minimaal 20 minuten) en kauw goed (minimaal 20 keer per hap).
- Gebruik 6 tot 8 kleine maaltijden verdeeld over de dag.
- Gebruik kleine porties, maximaal 150 ml zuivel per keer
- Verdeel ook het vocht dat u drinkt goed over de dag. Drink niet bij de maaltijden. Als u teveel drinkt spoelt voedsel namelijk nog sneller naar de dunne darm. Neem geen drinken 30 minuten voor en na het eten.
- Beperk koolhydraatrijk en vet eten zoals koek, snoep, chips
- Gebruik volkoren producten zoals volkorenbrood, volkoren pasta. Deze bevatten vezels en zorgen daardoor dat de maag minder snel gelegeerd wordt.
- Gebruik bij voorkeur voor vaste voeding. Dus een boterham in plaats van pap en fruit in plaats van vruchtensap.

Aanvullende tips en adviezen bij late dumpingklachten

- Vermijd het gebruik van veel snel opneembare suikers zoals gewone suiker en vruchtensuiker. Deze suikers worden vooral in vloeibare vorm extra snel opgenomen. Gebruik daarom geen frisdrank, aanmaaklimonade en vruchtensap.
- In melkproducten zit lactose (melksuiker). Lactose is ook een snel opneembare suiker. Gebruik van grote hoeveelheden lactose kan daarom ook dumpingklachten verergeren of veroorzaken. Per dag wordt aanbevolen 3 porties melkproducten (450 ml) te gebruiken voor de benodigde hoeveelheid vitamines en mineralen. Als u klachten krijgt van het gebruik van melkproducten kunt u de portiegrootte per eetmoment verkleinen. Zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en kwark worden vaak beter verdragen omdat ze minder lactose bevatten. Verdraagt u helemaal geen melkproducten meer, dan zijn er lactosevrije producten verkrijgbaar. Overleg daarover met uw diëtist.
- Suiker is ook verwerkt in voedingsmiddelen als cake, ontbijtkoek, gebak, koekjes, zoet beleg en snoep. Vermijd bij klachten het gebruik van deze producten.
- Gebruik maximaal 20-30 gram koolhydraten per maaltijd en maximaal 15 gram koolhydraten voor een tussendoortje
- Ga bij ernstige klachten even (30 minuten) liggen na de maaltijd.
- Bij onvoldoende vooruitgang kan het toevoegen van een verdikkingsmiddel mogelijk helpen. Overleg met uw diëtist hierover (5 gram per maaltijd pectine of guar gom, Resource Opti Fibere®).

Vragen

Heeft u vragen over deze informatie, neem dan contact op met uw diëtis



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

